BlinkistDE

Selbstvertrauen

Die Kunst, dein Ding zu machen

Von Christian Bischoff



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Es ist schizophren: Selbstvertrauen gilt in unserer Leistungsgesellschaft als höchstes Gut, und doch werden wir von so viel vorgefertigten Meinungen und Weisheiten fremdbestimmt, dass wir gar nicht lernen, uns selbst zu vertrauen. Diese Blinks zeigen dir, wie du dich aus den Fängen und Zwängen der Konventionen befreist. Sie machen dir Mut, dich auf dich, deine Stärken und deine Wünsche zu besinnen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich von Ängsten, Konventionen und Zweifeln gehemmt fühlt

Alle, die sich ausgebrannt oder im Hamsterrad gefangen fühlen

Menschen, die sich trauen wollen, sich beruflich zu verändern

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Christian Bischoff arbeitet heute als Motivations-Coach, Vortragsredner und Autor. Neben Selbstvertrauen (2014) schrieb er auch Willenskraft (2010). Davor hatte er bereits eine Karriere im Profisport hinter sich: Er war mit 16 Jahren der jüngste Basketball-Bundesligaprofi aller Zeiten, musste seine Karriere in den USA bereits mit 19 beenden und wechselte mit nur 25 Jahren als jüngster Cheftrainer der Geschichte auf die Trainerbank.

Was drin ist für dich: Selbstvertrauen aufbauen, indem du lernst, dir selbst zu vertrauen.

Ist es dir sehr wichtig, was deine Eltern, Freunde und Kollegen von dir denken? Ertappst du dich oft dabei, wie du für die Erfüllung fremder Erwartungen deine eigenen Bedürfnisse hintanstellst? Du würdest gern mehr erreichen und Neues ausprobieren, doch hältst dich aus Angst vorm Scheitern zurück? Dann sind diese Blinks wie für dich gemacht!

Sie erklären anschaulich und präzise, warum wir zwar alle nach Selbstvertrauen streben, aber nie lernen, uns selbst zu vertrauen. Sie machen klar, warum Allgemeinplätze und Volksweisheiten nichts mit deinen Gefühlen und Gedanken zu tun haben und du dich wieder stärker auf dich selbst berufen musst. Sie liefern dir wertvolle „Übungen“, mit denen du dein Selbstvertrauen trainierst.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

was das verlorene „Finale dahoam“ des FC Bayern 2012 mit Glauben zu tun hat,
wie deine Matratze möglicherweise deinen Energiehaushalt beeinträchtigt, und
warum die Gesellschaft ein Interesse daran hat, dich durch Versagensängste in der Spur zu halten.

Gesellschaftliche Zwänge sind wie ein zu enges Korsett für deine echte, eigene Lebensfreude.

Fühlst du dich manchmal undefinierbar unzufrieden mit deinem Leben? Als würdest du etwas Großes, Wichtiges verpassen, obwohl doch auf den ersten Blick alles prima läuft? Obwohl du dir alle Mühe gibst, immer allen Erwartungen gerecht zu werden? Vermutlich liegt genau da das Problem!

Konventionen legen deine Lebensfreude in Ketten. Wir alle kommen voller echter, unbändiger Lebensfreude auf die Welt – und bekommen spätestens bis zur Volljährigkeit sämtliche Hörner und Träume auf die gesellschaftliche Norm geschliffen. Wir bekommen vom Kindergarten an gezeigt, wie „man sich benimmt“ und „was sich gehört“. Kreativität ist da nicht gefragt, sondern meist sogar von Nachteil. Unangepasste, lebhafte oder verträumte Kinder werden schnell als verhaltensauffällig gebrandmarkt.

So verinnerlichen wir all die ungeschriebenen Gesetze. Dabei geben wir jedes Mal, wenn wir das Wörtchen „man" denken, ein Stück unserer Freiheit auf. Sätze wie „Das macht man nicht" sind vorgekaute Volksweisheiten, die nichts mit unseren eigenen Gedanken und Gefühlen zu tun haben. Wer seiner inneren Stimme zu oft über den Mund fährt, verlernt, sie zu hören. Das macht irgendwann desillusioniert und traurig. Vielen Menschen bleibt dann nur die Wahl zwischen einer schlecht gelaunten Universalanklage und dem Rückzug in die ewige Opferrolle.

Wenn du vor lauter fremder Erwartung nicht mehr weißt, was du selbst eigentlich denkst, musst du dich schützen, abschotten, und in der Einsamkeit wiederfinden. Nimm dir Zeit und Ruhe für dich selbst und finde heraus, was du wirklich willst. Wenn du das erinnerst oder neu entdeckst, kehrt deine Lebensfreude mit jedem Herzschlag in deine Adern zurück. Denn dafür brennst du: für deine wahren Träume.

Dann leuchtet dir auch deine Vorstellungskraft wieder Wege jenseits der ausgetretenen Trampelpfade – z.B. die Sicherung deiner Lebensgrundlage durch den Aufbau eines YouTube-Channels statt durch die üblichen 40 Wochenstunden in der stickigen Bankfiliale. Die Möglichkeiten zur Veränderung sind quasi unbegrenzt. Die Frage ist nur: Wo fängt man an?

Deine Vorstellungen und Überzeugungen können dich sowohl fesseln als auch beflügeln.

Als der Fußballverband UEFA das Finale der Champions-League-Saison 2012 an die Stadt München vergab, artikulierte der FC Bayern München seinen großen Traum vom „Finale dahoam" – der Endspielteilnahme in der eigenen Stadt. Die kollektive Euphorie trug die Mannschaft mit kämpferischer Leistung bis ins Finale. Das wurde dann aber kläglich gegen den FC Chelsea verloren. Was war da passiert?

Das Problem war: Vom Vereinsvorsitzenden bis zum Mannschaftsarzt hatten sich alle beim FC Bayern immer nur bis ins Finale geträumt. Die geballte Vorstellungskraft hatte die Endspielteilnahme in allen Farben ausgemalt, nie aber den tatsächlichen Titelgewinn. Das ist ein beeindruckendes Beispiel für die Macht der Geschichten und Bilder – und ihre Grenzen. Glaube kann Berge versetzen. Du musst aber wissen, woran du glaubst.

Stell dir z.B. vor, du hast mitten in deinem gewohnten Berufsalltag eine Wahnsinns-Geschäftsidee. Was machst du? Freust du dich nur kurz über deinen Einfallsreichtum und machst weiter wie gehabt, oder gibst du dem Herzklopfen eine realistische Chance, dich zu Ruhm und Geld zu führen? Kannst du dich selbst als erfolgreichen Menschen sehen? Deine Idee wird nur dann zum Erfolg, wenn du stark genug an sie glaubst, um erstmal Zeit und Geld in die Hand zu nehmen. Du musst investieren, um aus der Idee ein Produkt zu machen, das den Markt erobern kann.

Das Beispiel des FC Bayern zeigt, dass wir uns selbst unsere Grenzen setzen. Gerade negative Überzeugungen können tief in uns verankert sein. Bischoff führt das Beispiel eines Klienten an, der sich sein Leben lang selbst die Schuld am Tod seines Vaters gab. Dabei

war er damals gerade acht Jahre alt und hätte das Ableben seines Vaters in keinster Weise verhindern können.

Der Glaube an seine Schuld saß jedoch so tief, dass er sich jeder Rationalität widersetzte. Er war Teil der Geschichten geworden, mit denen sich der Mann seit Kindertagen selbst die Welt erklärte. Eine davon war: „Mein Papa starb, weil ich ihn nicht vom Rauchen abgehalten habe. Und Rauchen ist tödlich." Dass solche Schuldgefühle einen Menschen eher ängstigen und lähmen, als dass sie sein Vertrauen in sich selbst und die Welt beflügeln, liegt wohl auf der Hand.

Die entscheidende Frage ist daher: Lässt sich nicht alles auch aus einer anderen Perspektive betrachten?

Angst ist ein wertvoller Instinkt, aber moderne Ängste sind übertrieben und lähmen dich.

Wir alle haben irgendwie Angst vor der Angst. Sie lähmt uns, hält uns klein und steht uns im Weg. Manchmal würden wir am liebsten sogar völlig angstfrei leben. Wozu ist dieses grauenhafte Gefühl überhaupt gut?

Auch hier lohnt sich der Blick in unsere genetische Vergangenheit. Angst ist nämlich grundlegend ein angeborener, wertvoller Überlebensinstinkt. Wir Menschen sind den Tieren physisch unterlegen. Unsere Vorfahren konnten sich weder im Zweikampf gegen Leoparden wehren noch so wendig wie eine Gazelle davonlaufen. Sie überlebten dank ihrer ausgeprägten Fähigkeit, Angst zu empfinden. Wir haben diese Fähigkeit vererbt bekommen. Darum reagieren wir auch heute noch mit starken körperlichen und psychischen Symptomen auf echte und eingebildete Bedrohungen.

Wenn sich Ängste allerdings vollends von wirklicher Lebensgefahr entkoppeln, können sie uns komplett in Ketten legen. Der moderne Mensch scheint z.B. geradezu besessen von der Angst, nicht zu genügen. Die Furcht, den beruflichen Anforderungen nicht gerecht zu werden, grassiert wie eine Epidemie. Der Grund für die verheerende Wirkung solcher Versagensängste ist die Verknüpfung mit tiefliegenden, meist übertriebenen Existenzängsten – z.B. einsam, mittellos und geächtet auf der Straße zu landen.

Weil uns diese Versagensängste allerdings schön und brav in der Spur halten, werden sie vom gesellschaftlichen Diskurs mitunter bewusst geschürt. Wer ständig latent um seine Anstellung fürchtet, passt sich an, arbeitet hart und hütet sich, querzuschießen. Darum gibt es heute immer mehr Menschen, die sich von diesen Ängsten völlig einnehmen lassen. Denn wenn du vor lauter Angst kein Risiko mehr eingehst, bist du völlig entmündigt. Dann reagierst du nur noch, statt jemals wirklich eigene Entscheidungen zu treffen.

Um Versagensängste zu bekämpfen, musst du sie aktiv verlernen. Stell dich deinen Schreckensszenarien, um peu à peu zu erkennen, dass du sie sehr wohl überstehst. Verlerne z.B. deine Prüfungsangst, indem du dich immer wieder kleinen Prüfungen aussetzt.

Mit jeder bestandenen Bewährungsprobe wird dein Vertrauen in dich und das Leben wachsen.

Egal, wie sehr dich eine dieser fiesen Versagensängste lähmt – du kannst sie überwinden. Aber wenn so viele Menschen unter ihnen leiden, woher kommen sie dann?

Dem Druck von unserem durch Geld und Macht getriebenes Wirtschaftssystem kannst du nur schwer entkommen.

Besonders unsere Politiker beschwören gerne die Errungenschaften unserer modernen und freien Gesellschaften. Und gewiss: Verglichen mit den Millionen Leibeigenen, die auch hierzulande vor nicht allzu langer Zeit gewaltsam zur Fronarbeit gezwungen wurden, sind wir freie Vögel. Aber wer sich täglich zur Arbeit schleppt, fragt sich zurecht, wie frei wir heute wirklich sind.

Es stimmt, dass es heute bestimmte Grundrechte gibt und wir uns zumindest theoretisch frei für einen Beruf entscheiden können. Da die meisten von uns aber keine eigenen Produktionsmittel besitzen, zwingt uns das Geld trotzdem in die Abhängigkeit. Wir müssen unsere Arbeitskraft an Arbeitgeber verkaufen, um die Brötchen auf den Tisch zu bekommen und die Miete zu zahlen. Ohne Moos nix los. Geld kriegen wir nur, wenn wir einer Lohnarbeit nachgehen. Ob wir wollen oder nicht.

Die wirklich attraktiven, einflussreichen und gut bezahlten Positionen sind in unserem leistungsorientierten System allerdings rar gesät. Das macht uns Arbeitnehmer zu Konkurrenten im Kampf um ein Stück vom Kuchen. So sehr wir uns vielleicht sogar innerlich nach Verbundenheit sehnen – am Ende kämpft jeder für sich allein. Das System belohnt die, die sich beweisen, dem Druck standhalten und ihre Position verdienen.

Wie also kannst du diesem Leistungsdruck ohne Produktionsmittel entgehen? Klar könntest du das System rein theoretisch ändern, aber dafür bräuchtest du viele Verbündete und sicher genauso viele aufopferungsvolle Jahre. Die Alternative besteht darin, deine Nische im System zu finden oder gar selbst zu schaffen. Z.B. indem du dich selbstständig machst und deine eigenen Ideen umsetzt. Oder indem du einen Job findest, der dich wirklich glücklich macht und auf deine individuellen Fähigkeiten zugeschnitten ist.

Du kannst das System vermutlich nicht ändern, aber du kannst sehr wohl auf dich Acht geben. Lass nicht zu, dass dich deine Arbeit kaputt macht. Und pass auf deinen Körper auf.

Die meisten von uns betreiben konsequent Raubbau an ihrer eigenen Gesundheit.

Kennst du die Weisheit „mens sana in corpore sano“? Sie ist ein verkürztes Zitat des römischen Dichters Juvenal und meint „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Der weise Römer hatte natürlich recht: Es geht uns viel besser, wenn wir unsere Gesundheit pflegen. Der moderne Alltag sieht allerdings meist ganz anders aus.

„Belohnst" du dich gerne nach einem heftigen Tag mit einem deftigen Mahl, einer süßen Schweinerei oder zwei, drei leckeren Bierchen? In Wirklichkeit tust du dir mit solchen Belohnungen leider keinen Gefallen. Ungesundes Essen bedeutet immer Stress für den Körper. Wenn du zu viel oder gleich das Falsche isst, geht deine ganze Energie für die Verdauung drauf. Die fehlt dir dann schmerzlich an anderen, wichtigen Stellen.

Die meisten von uns essen zu viele Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl, zu viele tierische Proteine wie Schweinefleisch und zu viele gesättigte Fettsäuren, wie sie v.a. in industriell gefertigten Lebensmitteln enthalten sind. Gleichzeitig nehmen wir zu wenig ungesättigte Fettsäuren aus Nüssen oder Pflanzenölen, zu wenig verdauungsfördernde Ballaststoffe und zu wenig Vitamine zu uns. Besonders Alkohol ist und bleibt reines Gift für den Körper. Er bringt uns nur deshalb nicht um, weil unser Körper ihn aufwändig mit Flüssigkeit verdünnt.

Obendrein missachten wir chronisch unser körperliches Bedürfnis nach Ruhe. Wir erwarten von unserem Körper, dass er immer funktioniert. Wir stehen den ganzen Tag im Job unter Strom und schieben anschließend gleich den Sozialstress nach. Viele Menschen drängeln sich gleich nach Feierabend ins Kultur- oder Nachtleben oder quälen sich gar pflichtbewusst zum Fitnessprogramm. Dabei wünscht sich der gestresste Körper nichts sehnlicher als Erholung und Ruhe.

Das Gegenstück sind die vielen abgeschafften Angestellten, die allabendlich in lethargische Schockstarre verfallen. Auch Bewegungsmangel erschwert es deinem Körper, seinen Energiehaushalt zu sanieren. Genauso wie ungünstige Schlafbedingungen. Wenn du z.B. auf einer zu weichen Matratze schläfst, muss deine Rückenmuskulatur die Fehlhaltung die ganze Nacht über ausgleichen und kann sich nicht erholen.

Kurzum: Die meisten von uns plündern die Energiereserven unserer Körper, als gäbe es kein Morgen. Noch dazu für Jobs, die uns im Gegenzug nicht einmal glücklich machen.

Wenn dir dein Job keine Freude bereitet, wird es Zeit für eine Neuausrichtung.

Also kommen wir zur Sache: Wie sieht es bei dir aus? Magst du deinen Job? Wachst du morgens mit Lust auf den Tag auf oder quälst du dich zur Maloche? Bist du gut in dem, was du tust? Erscheint dir deine Arbeit sinnvoll? Fragen wie diese sind der Schlüssel zu deinem Glück.

Du verbringst so viel Lebenszeit mit deinem Brotverdienst, dass du nur glücklich wirst, wenn du den richtigen Job für dich findest. „Richtig" meint eine Reihe von Kriterien: Deine Arbeit sollte dir sinnvoll erscheinen, damit sie dich erfüllen kann. Sie sollte dich außerdem weder über- noch unterfordern. Durchgehend langweilige Aufgaben bieten dir weder Abwechslung noch Möglichkeiten, zu wachsen. Zu schwere oder stressige Tätigkeiten schaden deinem Selbstvertrauen und laugen dich bis zum berüchtigten Burnout aus.

Das gilt für alle möglichen Berufe: Täglich im Akkord Falafel zu braten kann dich genauso ausbrennen wie die Verantwortung für eine große und renommierte Personalabteilung.

Wenn du nun auf die eine oder andere Weise an deiner Arbeit zu Bruch gehst, ist das natürlich schmerzhaft. Solche Krisen bieten allerdings die einmalige Gelegenheit, die Splitter und Scherben neu zusammenzufügen!

Wenn du dein Leben neu ausrichten willst, schau nicht länger zurück. Finde stattdessen mit den folgenden vier Fragen heraus, wie dein Leben in Zukunft aussehen soll:

Frage dich erstens, was dein Beruf mit deiner Persönlichkeit macht. Bringt er dich der Art von Menschen näher, die du sein möchtest oder entfernt er dich von deinen Idealen? Dein idealer Beruf hilft dir natürlich, deine Werte zu leben. Frage dich zweitens ganz ehrlich, wo deine Stärken liegen. Bist du z.B. gut darin, Menschen zusammenzubringen? In welchem Job könntest du diese Stärke einsetzen? Eine Arbeit machen zu dürfen, in der du wirklich gut bist, ist wie eine tägliche Frischzellenkur für dein Selbstvertrauen.

Frage dich drittens, was dir Freude bereitet. Welche Tätigkeiten machen dir so viel Spaß, dass du sie nie als Arbeit empfindest? Denke im vierten Schritt langfristig: Auf welche Leistungen wärst du in der Zukunft stolz? Was soll dein berufliches Vermächtnis sein?

Das klingt alles so bestechend, dass man sich fragt, warum dann so viele Menschen Jobs haben, die nicht zu ihnen passen. Warum fällt es uns so schwer, unseren Weg zu finden?

Wir brauchen besonders als junge Menschen Freiraum, um unseren eigenen Weg zu finden.

Kleine Süßwasserkrokodile starten völlig selbstständig ins Leben. Sie schlüpfen aus dem Ei, das ihre Mutter in Wassernähe vergraben hat, und sind vom ersten Tag an auf sich allein gestellt. Wir Menschen kommen im Vergleich dazu unglaublich hilflos und verletzlich zur Welt.

Kleine Kinder sind für ihr Überleben auf die körperliche und emotionale Nähe ihrer Bezugspersonen angewiesen. Die enge Beziehung ist in ihren Genen verankert und stellt seit jeher sicher, dass immer jemand da ist, der sie schützt und versorgt. Mit dem Botenstoff Oxytocin gibt es sogar ein eigenes Hormon, das die Bindung zwischen Kind und Eltern stärkt.

Oxytocin wird besonders bei zärtlichen Berührungen und liebevollen Blicken ausgeschüttet. Es lässt die Kleinen die Geborgenheit der Großen suchen und belohnt Eltern mit Glücksgefühlen dafür, dass sie ihre Kinder beschützen. Gerade dieses wohlige Gefühl des Behütens und Umsorgens kann Eltern allerdings regelrecht süchtig machen. Sie versuchen dann, die Bindung zu ihren Kindern so lang und eng wie möglich zu halten. Dabei ist es eine der wichtigsten Aufgaben von Eltern, ihre Kinder Stück für Stück ins Leben zu entlassen.

Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern muss sich mit dem natürlichen Autonomiestreben der Kinder entwickeln. Alles andere kann die Entfaltung der Selbstständigkeit eines Heranwachsenden empfindlich hemmen. Kinder, die ständig eng

begleitet oder gar kontrolliert werden, fühlen sich verpflichtet, den Wünschen der Eltern zu entsprechen und undankbar, sobald sie eigene Gedanken oder Geheimnisse haben.

Bischoff selbst hat als Basketball-Jugendtrainer z.B. einen Vater erlebt, der wirklich jedes Spiel seines Sohnes verfolgte. Bei ihm schien sich alles um sein Kind zu drehen. Das setzte den Jungen so sehr unter Druck, dass er sich trotz seiner Begabung gegen den Sport entschied. Nur so konnte er sich aus der Umklammerung seines Vaters lösen.

Wer sich nicht irgendwann von seinen Eltern emanzipiert, bleibt sein Leben lang Kind. So kann man seinen eigenen Weg nicht finden.

Sei dir bewusst über und dankbar für das, was du bereits alles erreicht hast.

Natürlich wäre es schön, sich das Selbstvertrauen auf Knopfdruck selbst verleihen zu können. Leider können wir uns nicht einfach vor den Spiegel stellen und beschließen, fortan alles an uns toll zu finden. Es gibt allerdings ein paar einfache Übungen, mit denen es dir gleich ein bisschen besser geht.

Es klingt verrückt, aber Selbstvertrauen ist wie ein Muskel. Es lässt sich trainieren. Übung macht den Meister! Schreibe dir z.B. täglich fünf Dinge auf, die du gut gemacht hast. Sei dabei großzügig und denke nicht nur an deine Erfolge als Erwachsener. Erinnere dich auch an Dinge, die dir in deiner Kindheit oder Jugend gelungen sind. Vergegenwärtige dir so immer wieder, was du alles kannst. Erinnere dich daran, in welchen Momenten du dich so verhalten hast, wie du es von dir selbst erwartest. Mach dir klar, dass du stolz auf dich sein kannst und schärfe deinen Blick für das Positive.

Führe dir regelmäßig vor Augen, für was du dankbar sein kannst. Wenn du das nächste Mal in einer schweren Situation den Kopf zu verlieren drohst, schließe die Augen und denke an das, was dir das Leben geschenkt hat: deine Kinder, deine Familie und Freunde, deinen Partner, wichtige Erlebnisse und schöne Erinnerungen. Setze diese warmen Gefühle den dunklen Gedanken entgegen. Lenke deinen Fokus weg vom Negativen und hin zu dem, was dein Leben lebenswert macht. Dann geht es dir augenblicklich besser.

Lass dich nicht bevormunden. Wir haben bereits zuvor gesehen, wie schnell wir uns durch vermeintlich allgemeingültige Aussagen wie „man macht dies oder jenes nicht“ oder „das hat so und so zu sein“ in Konventionen und Verhaltensmuster drängen lässt. Nimm stattdessen die Herausforderung an, dem Leben mit deinen eigenen Gefühlen zu begegnen. Mach dich von all diesen fremdbestimmten Zwängen frei. Trau dich, du selbst zu sein.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Selbstvertrauen gibt es nicht an der Straßenecke zu kaufen, aber du kannst es trainieren und aufbauen. Fang damit an, dich von fremden Meinungen und Binsenweisheiten zu emanzipieren und besinne dich auf deine eigenen Werte und Lebensziele. So lernst du, täglich zufriedener und selbstbewusster zu leben.

Buch im Amazon Shop